

# 令和5年度 3月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校 神奈川県立秦野支援学校 給食回数 10回



ひづけ・その他

ぎゅうにゅう

こんだて

## 「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

＊2011年3月には東日本大震災、今年1月1日には能登半島で震度7を記録する地震が起きました。今もなお、避難を続け日常が戻らない人たちがたくさんいます。「あたりまえ」の毎日はとてもありがたいことです。

1日(金)ひなまつり(3/3)

ひながし さばのごまあげ

きざみのり ちらしずし しらたまじる

精白米 さとう 白玉粉 白ごま ぜんぶん 小麦粉 米油 ひながし

牛乳 油揚げ 刻みのり とろふ とうり肉 なたと さば 青のり

にんじん れんこん 干し椎茸 大根 しめじ 小松菜 しょうが

647kcal 25.5g 21.1g 2.2g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>じゃがまる</p> <p>ちゅうかどん (ごはん)</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう ぜんぶん じゃがいも 小麦粉</p> <p>牛乳 豚肉 いか えび なたとう ずらの卵 チーズ</p> <p>しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎茸 小松菜</p> <p>665kcal 25.6g 20.9g 2.1g</p>	<p>しらたきサラダ</p> <p>チョコパテ サンドパン</p> <p>ポチとこまつなのグラタン</p> <p>サンドパン チョコパテ じゃがいも 米油 バター 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 とり肉 粉チーズ</p> <p>にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 白滝 きゅうり もやし 赤パプリカ きくらげ</p> <p>658kcal 22.4g 24.6g 2.2g</p>	<p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん</p> <p>コーン</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>精白米 米油 ごま油 ぜんぶん さとう 白ごま</p> <p>牛乳 ひじきふりかけ とり肉 とろふ 豚肉</p> <p>コーン 玉ねぎ にんじん きくらげ 小松菜 しょうが にんにく 長ねぎ もやし 切干大根 白菜キムチ いら</p> <p>620kcal 26.2g 18.6g 2.1g</p>	<p>デザート あげシューマイ 低1高2 ソース やきそば</p> <p>くろパン</p> <p>黒パン 中華蒸し麺 米油</p> <p>牛乳 とり肉 青のり シューマイ</p> <p>にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 いちごゼリー</p> <p>658kcal 22.4g 24.7g 2.7g</p>	<p>デザート やさいソテー</p> <p>カレーライス (カレー)</p> <p>精白米 発芽玄米 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油</p> <p>牛乳 豚肉 脱脂粉乳 おから ヨーグルト</p> <p>にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース パセリ キャベツ コーン 小松菜</p> <p>696kcal 23.4g 20.2g 2.1g</p>

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)お祝い給食
<p>デザート なのはなあえ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうぶ</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう ぜんぶん</p> <p>牛乳 どうぶ 豚肉 みそ たまご</p> <p>にんにく しょうが にんじん 長ねぎ グリーンピース キャベツ 菜の花 小松菜 フルーツ野菜ゼリー</p> <p>655kcal 25.6g 18.0g 2.3g</p>	<p>ごはん</p> <p>メロンパン</p> <p>スパゲッティ ミートソース</p> <p>メロンパン スパゲッティ 米油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 豚肉 粉チーズ 系かまぼこ 味付小魚</p> <p>にんにく にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 小松菜 しめじ コーン</p> <p>623kcal 25.5g 20.3g 2.3g</p>	<p>あおりのポテトビーンズ (スープ)</p> <p>みそラーメン</p> <p>ラーメン ごま油 じゃがいも 小麦粉 米油</p> <p>発酵乳 とり肉 みそ 青のり 大豆</p> <p>しょうが にんにく にんじん もやし コーン いら 長ねぎ 小松菜</p> <p>645kcal 26.4g 13.3g 2.4g</p>	<p>デザート ひじきのいりに</p> <p>ごまお団 せきはん</p> <p>チキンカツ キャベツソテー</p> <p>精白米 もち米 ごま塩 小麦粉 パン粉 米油 さとう お祝い紅白ゼリー(豆乳・いちご)</p> <p>牛乳 小豆 とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ</p> <p>にんにく パセリ キャベツ こんにゃく にんじん 干し椎茸</p> <p>690kcal 23.7g 24.1g 1.7g</p>



## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる

体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする

脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出せます。

● うんちが出やすくなる

腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う

決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの朝の「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

3月14日はお祝い給食

今年度最後の給食は、6年生の卒業と1年生から5年生が1学年ずつ進級するお祝いの給食です。

日本では昔から、お祝いの時に赤飯を食べる習慣があります。赤飯は、もち米やうるち米に小豆やさばを入れて炊いたものです。赤飯はもとも古代米として知られている赤米のごはんのことです。赤は、燃える火の色、太陽の色をあらわすとして、縁起のいい色とみなされ、お祝いの時に食べるようになりました。白米が多く取れるようになり今のような赤飯になりました。チキンカツは巣立ち行く、6年生のかつやくを願って、ひじきの炒り煮は、体のためにこれからも食べて欲しい食品として献立に取り入れました。デザートは、豆乳ゼリーといちごのゼリーが2層になった、お祝い紅白ゼリーです。

＊1年間、一緒に過ごしたクラスのお友達や先生と過ごすのも後わずかです。1年間の楽しかった出来事を思い出しながら給食を食べてください。

### 1年間ありがとうございました

3月14日で、今年度の給食は終了します。今年度も1年間、給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も業隼勇進(株)の調理員さんと栄養士で協力し安全でおいしい給食づくり子どもたちの体と心を育む教育に力を注いでいきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。なお、新年度の給食は4月10日(水)からを予定しています。

ありがとうございました